

怀孕期 这些事能做不能做

十月怀胎,一朝分娩。在漫长的怀孕过程中,要好吃、好好睡、好好养胎,但孕妈的生活也多了一些界限。除了常常面对怀孕各阶段的问题,还要面对长辈们的“特别关心”,这个不能吃,那个不能做,仿佛怀孕了啥也干不了。

怀孕后能喝咖啡吗

答案是:可以喝一点解馋,但尽量少喝。

喝咖啡过多有什么危害呢?首先,孕期摄入大量咖啡因可能增加流产、早产或婴儿出生体重过低的几率。其次,咖啡因是一种兴奋剂,可使摄入者心跳和新陈代谢速度加快,引起失眠、紧张和头疼等问题,同时还可能刺激胃酸分泌,引起烧心等症状。另外,咖啡因摄取超标可能影响胎儿大脑、心脏及肝脏等重要器官发育,还可能增加胎儿指趾畸形、腭裂和其他畸形的危险系数。

咖啡喝多少算“过量”,喝多少是安全的呢?

美国妇产科医师学会指出:每天咖啡因摄入量超过200mg

时,孕妇流产率可增加一倍;而每天不超过200mg时,流产率未见明显升高。

需要注意的是,咖啡因不仅存在于咖啡里,茶、奶茶、巧克力、可乐等饮料和食物中也含有咖啡因。

孕妇能吃生冷食物、喝冰饮吗

答案是:适量食用是不要紧的。

不过,孕妇吃生冷食物时最好不要马上吞下肚,因为孕妇本身体温较高,同时胃肠功能较脆弱,如果一下吃太多生冷食物,容易使胃肠血管突然收缩,导致胃液分泌减少,消化功能降低,从而出现腹痛、腹泻等症状。同时,胎儿对寒冷的刺激也比较敏感,当孕妇过量食入冷食后,胎儿容易出现躁动不安的反应。

此外,孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往容易充血水肿,如果吃太多冷饮,充血的血管突然收缩,血液减少,可致局部抵抗力降低,使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌或病毒乘机而入,引起咽痛、咳嗽、头痛等症

状,严重时还可能引起上呼吸道感染或扁桃体炎。

孕期可以去听演唱会吗

答案是:不建议。

虽然演唱会好听,但孕妈需谨慎参加,为什么呢?

(1)现场安全:演唱会通常在体育场等大型公共场所举办,现场人潮涌动,摩肩擦踵,碰撞等情况容易发生,对于孕妈妈来说十分危险。倘若在演唱会现场发生了突发状况,由于人员密集和交通管制,可能无法得到及时救治。

(2)高分贝声量:演唱会为保证现场效果,常常是110至120分贝,靠近音响的位置甚至达到140分贝。高分贝音响和“跌宕起伏”的节奏,对宝宝来说是一种强烈刺激,容易引发胎心率异常或胎动异常等危险情况,同时也容易造成孕妈的耳膜损伤。

(3)情绪波动:演唱会现场明星常常通过互动引爆现场气氛,使得粉丝热情高涨。孕妇如果情绪波动过大,容易引起胎动异常、子宫收缩等,严重时可能引发流产或早产。

因此,不建议孕妇去现场听演唱会,可在家里适当播放舒缓类型的音乐,和宝宝一起惬意享受美妙的音乐时光。

孕妈可以做美甲、染发吗

答案是:不建议!

胎儿的各部分脏器主要在孕前期三个月分化形成。如果孕妈做美甲、染发,尤其是在孕前期三个月内,部分劣质材料可能影响胎儿发育,甚至可能导致胎儿畸形、流产等。截至目前,虽然没有明确研究证明指甲油、染发剂对胎宝宝有害,但在孕期还是建议准妈妈们谨慎对待,尽量克制爱美之心。通常情况下,专家建议仅做好指甲修剪和基础保养即可。如果实在“控制不住你自己”,务必选择有质量保证、孕妇专用的产品!

孕妈妈是一个个成长中的美少女,在成为“母亲”这个角色之前,一定要多多关注专业知识,勤咨询专业人士,对“可行”和“不可行”之事心中有数,更好地照顾自己的身心健康。

(作者:刘兆董 福建省妇幼保健院 妇产科 副主任医师)

跌倒预防 守护夕阳红的科学之道

在岁月的长河中,老年人是社会的宝贵财富,他们的健康与幸福是全社会共同的责任。随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,身体也变得不再灵活,跌倒等意外伤害成为威胁其生活质量和生命安全的重要因素。据世界卫生组织数据显示,全球每年有数百万老年人因跌倒而受伤,这不仅影响他们的身体健康,还可能引发一系列心理和社会问题。因此,科学预防老年人跌倒,是我们必须重视并付诸实践的课题。

认识跌倒风险:科学评估,未雨绸缪

首先,了解跌倒的风险因素是预防的第一步。老年人跌倒既有内在的危险因素,也有外在的危险因素,是多因素交互作用的结果,常见内在的危险因素包括肌肉力量减弱、平衡能力下降、视力听力减退、慢性疾病(如骨质疏松、关节炎)、不恰当的药物使用、心理因素等。外在的危险因素包括环境因素(如湿滑地面、障碍物)、社会因素。通过专

业医疗人员的评估,可以个性化地识别每位老人的具体风险点,为后续制定预防措施提供科学依据。

改善居住环境:安全为先,细节决定成败

老年人的居住环境应尽可能减少跌倒隐患。具体措施包括:

确保家中光线充足,特别是夜间行走路径,安装夜灯或地脚灯。

清除地面杂物,保持走道畅通无阻。

使用防滑地板或铺设防滑垫,尤其是在厨房和浴室。

家具边缘采用圆角设计,减少碰撞风险。

安装扶手,特别是在浴室、马桶旁和楼梯处,便于老人起身和行走时借力。

增强身体素质:运动是良医,平衡训练不可少

规律的身体活动对于提高老年人肌肉力量、改善平衡能力至关重要。推荐的活动包括:

太极拳:动作缓慢柔和,有

助于提高身体协调性和平衡感。

散步与轻度有氧运动:增强心肺功能,促进血液循环。

平衡训练:如单脚站立、脚跟到脚尖走路等,简单有效。

力量训练:使用弹力带或轻量哑铃,增强上肢和下肢力量。

合理用药,警惕副作用

老年人往往同时服用多种药物,某些药物可能增加跌倒风险,如安眠药、降压药等。因此,应遵循医嘱用药,定期复查,及时向医生反馈任何不适,调整用药方案。

心理健康同样重要

跌倒恐惧是老年人常见的心理问题,它可能限制活动,反而增加跌倒风险。家人和社会应给予老年人足够的情感支持,鼓励他们保持社交活动,参与兴趣爱好,必要时寻求心理咨询帮助。

政策与社会支持:共筑安全网

党和政府高度重视老年人健康,出台了一系列政策措施,如推广老年人意外伤害保险、建设适老化改造示范项目、加强社区养老服务体系建设和等,为老年人创造更加安全的生活环境。同时,鼓励社会各界参与,形成全社会关爱老年人的良好氛围。

预防老年人跌倒,是一项系统工程,需要个人、家庭、社区乃至全社会的共同努力。通过科学评估、环境优化、增强体质、合理用药、关注心理健康以及政策扶持,我们可以有效降低老年人跌倒的风险,让每一位老人都能享有安全、健康、幸福的晚年生活。让我们携手,以实际行动践行科学精神,共同守护夕阳红的美好时光。

[作者:张美兰 福建省晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)重症医学科 主管护师]